

CHẾT CÓ THẬT ĐÁNG SỢ KHÔNG?

Is death really frightening?

Hòa thượng K. S. DHAMMANANDA

Hòa thượng THÍCH TÂM QUANG dịch

CHẾT CÓ THẬT ĐÁNG SỢ KHÔNG?
Is death really frightening?

Hòa thượng K. S. Dhammananda
Malaysia, 1989

Hòa thượng Thích Tâm Quang dịch Việt
California, USA, 1997

Bình Anson trình bày
Phiên bản: 17/12/2020 9:48 PM

MỤC LỤC

☸

CHẾT CÓ THẬT ĐÁNG SỢ KHÔNG?

MẠNG SỐNG MONG MANH - CÁI CHẾT LÀ ĐIỀU CHẮC CHẮN

Đó là câu châm ngôn nổi tiếng trong Đạo Phật. Biết rõ cái chết là điều chắc chắn và là một hiện tượng tự nhiên mà mọi người phải đương đầu, chúng ta không nên sợ chết. Theo bản năng, tất cả chúng ta đều sợ chết vì chúng ta không biết làm sao để tránh khỏi nó. Chúng ta thích bám víu vào đời sống, vào thân xác của chúng ta, vì vậy trở nên đầy tham dục và luyến ái.

Một đứa nhỏ ra đời đem niềm vui và hạnh phúc cho những người thân yêu. Dù người mẹ đau đớn cùng cực lúc sinh nhưng vẫn vui mừng và thích thú ngắm nhìn đứa con mới sinh. Người mẹ cảm thấy được đền bù xứng đáng sau nhiều khó khăn đau đớn phải chịu đựng. Tuy nhiên đứa trẻ lọt lòng ra đã khóc hình như nó muốn nói ra nó cũng phải chịu đau khổ của kiếp người. Đứa trẻ trở thành một thiếu niên rồi trưởng thành, tạo các loại hành vi tốt và xấu. Rồi nó trở nên già nua, và cuối cùng từ giã cõi đời này, bỏ lại bạn bè và thân quyến đau buồn: Đó là bản chất cuộc sống của một con người. Con người cố gắng tránh khỏi nanh vuốt của tử thần nhưng không một ai có thể thoát khỏi. Đến lúc gần chết, đầu óc liên tưởng đến của cải tích lũy, và lo sợ quá đáng về những đứa con thân yêu của mình. Cuối cùng, nhưng không kém phần quan trọng, con người lo lắng quá sức về thân xác quý báu của mình; mặc dù với sự chăm sóc chu đáo và cẩn trọng nhưng nay đã suy nhược, kiệt quệ và tan rã. Thật

đau đớn khi phải xa lìa thân xác. Không thể chịu đựng được thế nhưng không tránh nổi. Đó là tâm trạng của mọi người khi từ giã cõi đời này với than van rền rĩ. Sự đau đớn về cái chết thật là khủng khiếp, đó là thái độ của kẻ do ngu muội mà ra.

SỢ CHẾT

Con người lo âu không phải vì ngoại cảnh mà vì hy vọng và tưởng tượng về đời sống tương lai của mình. Cái chết, chẳng hạn, tự nó không khủng khiếp và khiếp sợ hay kinh hãi chỉ do tâm trí của chúng ta tưởng tượng mà ra. Chúng ta thường không đủ can đảm để đối đầu với ý tưởng về cái chết. Với những kẻ không dám đối đầu với thực tế, khổ đau thật sự khủng khiếp và không thể chấp nhận được. Nhưng nếu chúng ta biết đương đầu với sự thật, nó sẽ làm dịu bớt hay loại trừ cái khủng khiếp của sự sợ hãi. Đời sống ví như một viên đạn lao tới mục tiêu, tức là cái chết. Hiểu như vậy, chúng ta phải can đảm trực diện với hiện tượng tự nhiên này. Muốn được tự do trong đời sống, chúng ta phải không sợ chết. Sợ hãi chỉ đến với những kẻ không hiểu quy luật thiên nhiên. *"Dù ở đâu đi nữa, nếu có phát xuất, thì sợ hãi chỉ phát xuất nơi người mất trí điên khùng và không bao giờ phát xuất nơi người khôn ngoan".* Đó là lời Đức Phật dạy trong Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya). Sợ hãi chỉ là trạng thái của tâm thần. Khoa học cho ta thấy quá trình của một cái chết ra sao? Cái chết chỉ là sự hao mòn sinh lý của cơ thể con người. Chúng ta đừng sợ hãi và tưởng tượng hay tiên đoán về những sự khủng khiếp không bao giờ đến để tìm cách chống lại. Một thầy thuốc nổi tiếng, Sir William Osler nói

như sau: *"Theo kinh nghiệm hành nghề của tôi, tôi thấy hầu hết những người chết không đau đớn và sợ hãi".*

Một nữ y tá lão thành nói: *"Hình như thảm kịch lớn nhất đối với tôi là mọi người suốt đời bị nỗi sợ chết ám ảnh. Khi chết đến, ta thấy rằng nó cũng tự nhiên như bản chất cuộc sống. Rất ít người sợ chết khi đã sống trọn cuộc đời. Theo kinh nghiệm của tôi, tôi chỉ thấy có một người có vẻ sợ hãi – một phụ nữ đã làm một điều ác cho người chị của bà ấy mà nay đã quá trễ để hối cải.*

"Một điều lạ lùng và đẹp đẽ sẽ đến với dù là đàn ông hay đàn bà khi họ đã sống trọn đời. Tất cả sợ hãi, khiếp đảm đều biến mất. Tôi thường ngắm thấy tia sáng bình minh hạnh phúc trong ánh mắt của họ khi họ nhận thức điều đó đúng. Đó là tất cả ân huệ của Tạo Hóa".

Vì tham sống nên sự sợ chết được hình thành một cách thiếu tự nhiên. Nó tạo sự lo âu trong đời sống. Vì vậy, con người sẽ không bao giờ dám mạo hiểm làm điều gì cho dù đó là lẽ phải. Họ sống trong sợ hãi, lo lắng về bệnh tật và các tai nạn có thể sẩy ra cướp mất mạng sống quý giá của mình. Nhận thức chết là điều không tránh nổi, kẻ yêu đời sống trần thế sẽ đắm trong nhiệt thành cầu nguyện với niềm hy vọng linh hồn sẽ được lên thiên đàng. Không một ai có hạnh phúc giữa cơn lốc của sợ hãi và hy vọng như vậy. Đúng thật khó có thể coi thường hay không lưu ý đến những bộc phát tự nhiên của bản năng để tự bảo vệ. Tuy nhiên có một phương pháp để vượt qua sự sợ hãi. Hãy quên đi quan niệm về cái 'tôi'; hãy đem tình thương vị kỷ hướng ra ngoài có nghĩa là làm lợi ích cho nhân loại và tỏ tình thương với người khác. Bất cứ ai không quên sự thật rằng một ngày nào đó mình sẽ chết

và cái chết không thể tránh khỏi, sẽ hăng hái chu toàn nhiệm vụ với đồng loại trước khi chết, làm được như vậy thì bây giờ cũng như mai hậu mọi người chắc chắn sẽ chiêm ngưỡng kính phục. Say mê phục vụ người khác, chẳng bao lâu chính bạn sẽ thoát khỏi cái tự kỷ luyến ái nặng nề, mơ ước, kiêu căng, tự phụ, và tự tôn.

BỆNH VÀ CHẾT

Bệnh và chết là việc sẩy ra tự nhiên trong đời sống của chúng ta, và chúng ta phải chấp nhận điều đó với sự hiểu biết. Theo thuyết tâm lý hiện đại, nguyên nhân căng thẳng tinh thần là do việc không dám đương đầu và chấp nhận sự thực ở đời. Nếu không vượt qua hay khắc phục được sự căng thẳng đó sẽ gây nên bệnh tật. Trong khi bệnh hoạn mà quá lo lắng hay thất vọng chỉ làm cho bệnh tăng lên. Đối với những người có tâm hồn và hành động trong sạch, chết chẳng có gì đáng sợ. Mạng sống của chúng ta gồm có tâm trí và thể xác hợp thành và vì vậy tâm trí và thể xác không chết riêng. Nghiệp báo do những hành động xấu của chúng ta đã gây nên trong đời trước theo chúng ta vào lúc tái sinh khiến chúng ta phải chịu những khổ đau trong đời này. Những khổ đau đó có thể tránh khỏi nếu chúng ta cố gắng tạo công đức, sống một cuộc đời đạo hạnh, và có những hành động tốt bất cứ ở đâu hay bất cứ lúc nào. Làm như vậy, chúng ta có thể đương đầu với cái chết một cách can đảm và thực tế. Theo lời Phật dạy, chúng ta không nên tin tưởng vào một vị "cứu tinh" nào có thể lãnh gánh nặng, và cứu vớt chúng ta khỏi hậu quả do những hành động sai lầm của chúng ta. Chúng ta luôn luôn nhớ tới lời khuyên của Đức

Phật: *"Hãy tin vào mình để tự cứu, hãy gắng sức và chuyên cần."* Người Phật Tử không sầu thảm và bi thương trước cái chết của thân nhân và bạn bè. Không có cái gì có thể ngăn cản được bánh xe nhân quả. Khi một người chết, nghiệp do họ tạo nên sẽ theo họ đến cuộc đời mới. Kẻ quen, người thân, bạn bè và thân quyến chỉ có thể tiễn đưa người chết đến huyệt mà thôi, trong khi người chết mang theo những hành động tốt hay xấu của mình. Những người còn sống nên chịu đựng sự mất mát trong bình tĩnh và hiểu biết. Chết là một tiến trình không thể tránh khỏi ở thế gian này. Đó là một điều chắc chắn trong vũ trụ này. Cánh rừng có thể trở thành đô thị và đô thị có thể trở thành bãi cát. Núi có thể biến thành hồ. Sự biến dạng có thể xẩy ra ở khắp nơi duy chỉ có cái chết là điều không đổi. Tất cả mọi thứ chỉ là tạm bợ. Chúng ta có cha ông, và cha ông của chúng ta cũng có cha ông, nhưng bây giờ họ ở đâu? Tất cả đều đã quá vãng.

Đừng nghe kẻ ngụy biện cho rằng chúng tôi đang trình bày một quan niệm yếm thế bi quan. Đó là quan điểm thực tế nhất của chủ nghĩa hiện thực. Tại sao chúng ta lại không thực tế mà mù quáng trước những sự kiện thực tế đó? Có phải cái chết thiêu đốt mọi thứ? Đúng vậy! Nhưng đừng quên điều này: Cái chết khiến mọi người hiểu rõ số phận của mình là dù cao sang đến đâu, hay kỹ thuật và y khoa tiến bộ đến đâu đi chăng nữa cái chết vẫn như nhau, hoặc ở trong quan tài hay trở thành một nắm tro tàn. Sống và chết là một quá trình liên tục cho đến khi chúng ta trở nên toàn hảo.

DANH THƠM CÒN MÃI

Đức Phật dạy: *"Thân xác của con người tuy thành tro bụi nhưng danh tiếng của họ vẫn còn"*. Ảnh hưởng của kiếp trước đôi khi rất sâu và mạnh hơn ảnh hưởng của thân xác đang sống với một số khả năng hạn hẹp. Đôi khi chúng ta cảm nghĩ và hành động theo tư tưởng của những người mà xác thân đã thành tro bụi. Tư tưởng đó rất quan trọng trong mỗi hành động của chúng ta. Mỗi người sống là một phần thân xác của tổ tiên đã khuất. Trong ý nghĩ này, chúng ta có thể cho rằng những bậc anh hùng thời đại, những triết gia vĩ đại, các hiền triết, những thi nhân và nhạc sĩ của mỗi dân tộc đang sống với chúng ta. Vì chúng ta liên hệ đến những liệt sĩ và những nhà tư tưởng trong quá khứ, chúng ta có thể chia sẻ những tư tưởng khôn ngoan, những lý tưởng cao quý, và cả đến âm nhạc bất diệt qua nhiều thời đại. Dù rằng thân xác đã chết, nhưng ảnh hưởng của họ vẫn còn. Xác thân chẳng là gì cả, nó chỉ là sự tổng hợp trừu tượng, một hỗn hợp luôn luôn thay đổi của các thành phần hóa học. Con người phải hiểu rằng đời sống của mình như một giọt nước trong một con sông đang chảy và nên vui vẻ đóng góp một phần của mình cho dòng sông cuộc sống.

Không hiểu rõ bản chất của đời sống, con người sẽ bị chìm đắm trong vũng bùn ngu muội của thế gian và rên rỉ khóc than. Nhưng khi hiểu được thực chất của mình, con người sẽ từ bỏ tất cả những cái tạm bợ và tìm trạng thái Vĩnh Cửu. Trước khi đến trạng thái Vĩnh Cửu, con người phải đương đầu với cái chết này đến cái chết khác. Vì cái chết không nghĩa lý gì, con người không nên ngăn chặn sự tiếp diễn không ngừng cái vòng sinh tử.

Theo đạo Phật, không có kiếp sống đầu và kiếp sống cuối cùng của chúng ta trên thế gian này. Nếu bạn làm điều thiện với lòng tin tưởng, bạn sẽ có một kiếp sau tốt đẹp hơn. Mặt khác, nếu bạn cảm thấy bạn không muốn tái sinh mãi mãi, và muốn đi đến cứu cánh đó, bạn phải cố gắng phát triển tâm trí, loại bỏ mọi tham dục và tinh thần ô trược.

TRIẾT LÝ ĐẠO PHẬT

Một vị thánh cao thượng đã đạt đến mức toàn hảo không khóc than khi những người thân và những người gần gũi qua đời vì ngài đã hoàn toàn quét sạch hết mọi cảm xúc. Ngài A Na Luật, một vị A La Hán, không khóc than khi Đức Phật qua đời. Tuy nhiên ngài A Nan lúc đó chỉ là một Tu Đà Hoàn, mới đạt được quả vị thứ nhất trong các bậc thánh, đã không kìm giữ được khóc than. Các tỳ kheo than khóc phải nhớ quan điểm của Đức Phật về những hoàn cảnh có bản chất như vậy:

"Ông A Nan! Có phải Đức Phật đã dạy chúng ta rằng những gì sinh ra, những gì tồn tại và những gì duyên hợp đều đi đến tan rã (thành, trụ, hoại, diệt)? Đó là tính chất của duyên hợp. Khi duyên hợp xuất hiện rồi lại mất đi – có thành thì phải có hoại – Và khi những duyên hợp đó hết, tịch tịnh hiện tiền".

Những lời dạy trên đây mô tả nền móng cấu trúc của Triết lý Phật giáo.

NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ ĐAU

Nguyên nhân của các buồn phiền và khổ đau là do luyến ái dưới mọi dạng thức. Nếu chúng ta muốn tránh khổ đau, chúng ta phải bỏ luyến ái – không phải chỉ luyến ái người mà còn luyến ái của cải nữa. Đó là sự thực căn bản, là bài học mà cái chết dạy ta. Luyến ái cung cấp cho chúng ta nhiều thứ để thỏa mãn cảm xúc của chúng ta, và dẫn ta vào con đường trần tục. Nhưng cuối cùng luyến ái trở thành nguyên nhân của đau khổ. Nếu không học điều này, cái chết có thể tấn công và khủng bố chúng ta. Sự kiện này đã được Đức Phật soi sáng rõ ràng. Ngài dạy: *"Cái chết sẽ mang con người đi khỏi dù người đó cố bám lấy con cái và của cải, giống như một trận lụt lớn cuốn sạch cả ngôi làng đang ngủ".*

Lời dạy này ngụ ý là nếu ngôi làng đó tỉnh thức và cảnh giác thì có thể tránh khỏi sự tàn phá của lũ lụt.

AI CŨNG PHẢI CHẾT

Chúng ta hãy nghiên cứu Đức Phật giải quyết vấn đề cho hai người, vì luyến ái mà cái chết làm cho đau khổ. Một người là bà Kisagatomi. Đứa con trai duy nhất của bà ta bị rắn cắn chết. Bà ta bồng đứa con trai chết đến cầu cứu Đức Phật. Đức Phật bảo bà hãy đem đến cho Đức Phật một vài hạt giống cải (mù tạc) của một gia đình không có ai chết, Đức Phật sẽ chữa cho. Nhưng bà ta không thể tìm thấy một gia đình nào mà không có người chết. Tất cả các gia đình mà bà đã đến thì không nhà nào là không khóc than hay đã khóc than về cái chết của người thân vào một lúc nào đó. Bà đã hiểu sự thực đắng cay: Cái chết rất phổ

biến. Cái chết giáng xuống tất cả mọi người và không chừa ai cả. Buồn đau là di sản đối với mọi người.

Một người khác được Đức Phật dạy là Patacara. Trường hợp của bà này buồn thảm hơn. Chỉ trong một thời gian ngắn, bà mất hai đứa con, chồng, anh em, cha mẹ và tất cả của cải. Buồn đau đến mất trí, bà đã lõa lồ chạy như điên như dại trên đường phố cho đến khi gặp Đức Phật. Đức Phật đã giúp bà trở lại bình thường bằng cách giảng giải cho bà nghe là cái chết là một hiện tượng tự nhiên của tất cả mọi người.

"Con đã đau khổ nhiều lần như thế này, chứ không phải lần này thôi, Patacara; con đã đau khổ nhiều lần trong những tiền kiếp của con. Đã lâu, con đau khổ vì cái chết của cha, mẹ, con cái và những người thân của con. Khi con đau khổ như vậy, nước mắt của con thật nhiều hơn nước ở biển cả".

Cuối cùng, Patacara nhận thức được cái vô thường của cuộc đời. Patacara và Kisagotami hiểu rõ cái khổ và cả hai đều cảm nhận được sự đau khổ của cái chết. Bằng cách hiểu sâu xa đế thứ nhất của Tứ Diệu Đế về "khổ" thì ba đế còn lại cũng hiểu được. Ngài nói: *"Này các tỳ kheo, đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, và đây là con đường dẫn đến chấm dứt khổ".*

NĂM UẨN

Chết là sự tan rã của uẩn. Những uẩn này là thọ, tưởng, hành, thức, và sắc hay vật chất. Bốn uẩn đầu thuộc về tinh thần hay *nama*, hợp thành đơn vị của thức. Nhóm thứ năm, *rupa* là vật chất hay uẩn vật lý. Sự phối hợp của tâm vật lý đó theo quy ước được đặt cho một cá nhân,

một con người hay cái tôi. Cho nên những cá thể hiện hữu như thế không phải là những cá nhân nào mà là hai thành phần cấu tạo cơ bản của tinh thần và vật chất, thành phần này là những hiện tượng hiếm. Chúng ta không coi năm uẩn là những hiện tượng mà là một thực thể vì lẽ do cái tâm tự lừa dối của chúng ta, do ham muốn bẩm sinh của chúng ta, cho những thứ nói trên là của ta để thoả mãn cái ngã quan trọng của chúng ta.

Chúng ta sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật nếu chúng ta chịu nhẫn nại và có ý chí. Nếu chúng ta quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm và nhận xét một cách khách quan, không hề liên tưởng đến bản ngã trong một thời gian như Đức Phật dạy trong kinh *Satipatthana* (kinh Niệm xứ), chúng ta sẽ thấy năm uẩn, không phải là một thực thể mà mà một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi chúng ta không còn lầm lẫn cho cái bề ngoài là thật. Chúng ta sẽ nhìn thấy năm uẩn này phát sinh và biến đi liên tục nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà động, không bao giờ là thực thể mà luôn luôn Biến Hiện.

TÁI SINH

Bốn uẩn của yếu tố tinh thần (thọ, tưởng, hành, thức), tạo thành *nama* (danh) hay đơn vị của thức, biến chuyển không ngừng, nổi lên rồi biến đi không cùng một khuôn mẫu vì những khuôn mẫu đó cũng biến hóa luôn. Chúng phải lập lại ngay một nền tảng tự nhiên mới (sắc, *rupa*) – một lớp vật chất tươi tốt như trước – để hoạt động điều hòa. Nghiệp quả hành động như một định luật, và định

luật này điều khiển việc sắp xếp năm uẩn sau khi chết. Kết quả là "tái sinh".

YẾU TỐ VÀ NĂNG LƯỢNG

Tóm lại, sự phối hợp của năm uẩn gọi là sinh và sự hiện hữu của những uẩn đó được gọi là đời sống. Sự tan rã của chúng gọi là chết (tử), và sự tái phối hợp của những uẩn ấy gọi là tái sinh. Tuy nhiên, một người bình thường không dễ dàng gì hiểu được tại sao những cái gọi là uẩn đó lại có thể tái phối hợp. Chúng ta cần hiểu rõ bản chất của các yếu tố (năm uẩn), năng lượng tinh thần (hay sức mạnh tinh thần), định luật về nghiệp quả, và sự song hành của năng lượng vũ trụ (khí) rất quan trọng. Một số người cho rằng cái chết là sự tan rã của năm uẩn và sau đó, chẳng còn gì tồn tại nữa. Có người lại cho rằng chết có nghĩa là sự chuyển tiếp linh hồn từ một thân xác này đến một thân xác khác; và với một số người khác nữa, chết là sự kìm giữ vĩnh viễn một linh hồn chờ đợi ngày Xét xử. Tuy nhiên với người Phật Tử, chết chẳng là gì cả mà chỉ là tạm chấm dứt một hiện tượng tạm thời. Chết chưa phải là một sự hủy diệt hoàn toàn của cái được gọi là chúng sinh.

NGUYÊN NHÂN CÁI CHẾT

Theo Đạo Phật, Chết xẩy ra do một trong bốn nguyên nhân sau đây:

I. Mạng căn (hay thọ mạng) của chúng sinh mỗi loài đã hết. Cái chết này là mạng triệt (*Ayukkhaya,* mãn nghiệp) .

II. Năng lực của nghiệp dẫn đến sự sinh của người ấy đã cạn kiệt. Cái chết này gọi là *Kammakkhaya* (dẫn nghiệp).

III. Sự chấm dứt cùng một lúc của hai nguyên nhân trên – *Ubbayakkhaya* (đồng tận nghiệp).

IV. Cuối cùng có thể do những hoàn cảnh bên ngoài như tai nạn, biến cố bất ngờ, hiện tượng thiên nhiên, hay nghiệp quả từ kiếp trước không đề cập tại điều II. Cái chết này gọi là *Upacchedake* (đoạn nghiệp).

Có một sự tương đồng rất đúng để giải nghĩa bốn trường hợp chết trên đây: Một ngọn đèn dầu có thể tắt do một trong bốn nguyên nhân:

I. Bấc trong ngọn đèn đã cháy hết. Điều này giống như cái chết vì thời gian cho một kiếp đã hết.

II. Dầu đã cạn giống như nghiệp lực đã hết.

III. Dầu và bấc đã cháy hết cùng một lúc giống như cái chết do cả hai nguyên nhân phối hợp đề cập tại I và II.

IV. Hiệu quả của các yếu tố bên ngoài như gió thổi làm đèn tắt – giống như chết do các nguyên nhân ngoại cảnh.

Cho nên, nghiệp quả không phải là nguyên nhân duy nhất của cái chết. Có những nguyên nhân bên ngoài gây ra cái chết. Giáo lý của Đức Phật minh định rõ ràng

nghiệp quả không thể giải thích tất cả những việc xẩy ra trong đời sống của chúng ta.

ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BIẾN CỐ

Làm sao chúng ta có thể đương đầu với các điều không tránh được này một cách tốt nhất? Nên tiên liệu và suy nghĩ là cái chết trước sau cũng phải đến.. Điều này không có nghĩa là người Phật tử quan niệm cuộc đời là ảm đạm. Chết là một sự thực, và ta phải đương đầu – và Phật giáo là tôn giáo của lý trí huấn luyện các đệ tử trực diện với các sự kiện, dù các sự kiện này làm ta không hài lòng. Trưởng giáo Nanak, vị khai sáng ra đạo Sikh nói: *"Thế gian sợ chết, với tôi, chết đem niềm vui"*. Thật rõ ràng những vĩ nhân và những người cao thượng không sợ chết và sẵn sàng chấp nhận nó. Nhiều vĩ nhân đã hy sinh mạng sống của mình để người khác được hạnh phúc. Tên tuổi của các vị này đã được lưu truyền trên bảng vàng lịch sử thế giới cho hậu thế.

CÁI CHẾT KHÔNG TRÁNH ĐƯỢC

Thật là một nghịch lý khi chúng ta thấy cái chết đã cướp đi biết bao sinh mạng của nhân loại nhưng chúng ta ít khi nghĩ đến cái ý tưởng đó là chúng ta cũngthế, trước sau cũng trở thành nạn nhân của tử thần. Vì quá lưu luyến với cuộc đời, chúng ta không muốn mang trong lòng tư tưởng yếu đuối, nhưng thực tế cái chết là một sự thật hiển nhiên. Chúng ta muốn chấm dứt ý nghĩ ghê gớm đó và tự lừa dối mình rằng chết là một điều xa vời, một điều không cần phải lo lắng. Chúng ta phải có đủ can đảm để

đương đầu với biến cố ấy. Chúng ta phải sæn sàng trực diện với sự thực trần trụi này. Chết là điều có thật. Nếu chúng ta nhận thức được như vậy, và biết rằng cái chết không tránh khỏi; chúng ta hãy coi nó như một sự bình thường chứ không phải là một biến cố đáng sợ để khi nó đến, chúng ta sẽ đương đầu với nó một cách bình tĩnh, can đảm và tự tin.

BỔN PHẬN VÀ TRÁCH NHIỆM

Biết rằng một ngày nào đó, cái chết sẽ cướp mạng sống của ta, chúng ta phải bình tĩnh, can đảm và tự tin để làm tròn bổn phận và trách nhiệm với gia đình. Chúng ta không nên chần chừ chu toàn trách nhiệm và bổn phận của chúng ta. Những việc gì có thể làm được hôm nay, đừng để đến ngày mai. Chúng ta không nên phí phạm thì giờ và sống một cách hữu ích. Những bổn phận đối với vợ, chồng và con cái đứng hàng ưu tiên phải được thi hành đúng lúc. Để tránh gây căng thẳng và khó khăn cho gia đình, chúng ta đừng chờ đợi đến phút cuối cùng mới viết di chúc. Cái chết có thể đến với chúng ta bất cứ lúc nào – nó không chừa ai cả và không chờ đợi. Chúng ta nên can đảm trực diện với biến cố tối hậu này với hy vọng và tin tưởng rằng chúng ta đang chuẩn bị cho đời sống kế tiếp.

ÁI DỤC VÀ VÔ MINH

Có thể chế ngự được cái chết không? Câu trả lời là có! Có chết vì có sinh. Sự tiếp diễn không ngừng của cái sinh được gọi là luân hồi. Nếu chu trình của sự sống ngưng

lại, cái chết có thể chấm dứt ngay tại giai đoạn Vô minh (*Avijja*) và Ái dục (*Tanha*) – Đó là gốc rễ của cái vòng sinh tử cần phải tiêu diệt. Cho nên, nếu cắt được Ái dục và Vô minh, sinh được chế ngự, chết bị chinh phục, luân hồi siêu thoát, và Niết bàn hiện tiền.

Chúng ta phải hiểu là mọi vật trong vũ trụ này đều không có thật, và cuộc sống chỉ là ảo mộng. Nếu chúng ta dùng khoa học hay triết lý để phân tách, cuối cùng chúng ta khám phá thấy không có gì cả mà chỉ là hư không. Gandhi đã từng nói: *"Sợ chết chẳng khác gì sợ bỏ một cái áo cũ đã rách".* Vì luyến ái, chúng ta rất đau khổ khi mất người mình thương yêu. Việc này xẩy ra cho bà Visakha, một đệ tử hết lòng trong thời Đức Phật. Khi đứa cháu gái yêu dấu của bà chết, Bà tìm đến Đức Phật để yêu cầu Đức Phật giải cứu cho bà khỏi phiền não.

"Này Visakha, ngươi có muốn có nhiều con nhiều cháu như số trẻ trong thành phố này không? " Đức Phật hỏi bà.

-"Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn, dĩ nhiên là con thích".

-"Này Visakha, nếu vậy, ngươi sẽ khóc khi chúng chết phải không? Những ai có một trăm thứ yêu dấu, những người đó có một trăm điều phiền não. Kẻ không có thứ gì yêu dấu, kẻ đó không có phiền não. Người như vậy mới thoát khỏi phiền não".

Khi chúng ta mang lòng luyến ái, chúng ta phải chuẩn bị chịu đựng phiền não trong lúc chia ly.

Tham sống đôi khi làm cho người ta sợ chết. Chúng ta không dám chấp nhận rủi ro thậm chí vì một lý tưởng chính đáng. Chúng ta sợ hãi là bệnh tật hay tai nạn sẽ chấm dứt cuộc đời hình như quý giá của chúng ta. Biết rằng chết là điều tất nhiên, chúng ta hy vọng và cầu

nguyện cho linh hồn được lên Trời để xác thân chúng ta được yên ổn và gìn giữ. Tin tưởng như vậy bắt nguồn từ những tham vọng mãnh liệt, muốn có một đời sống trường cửu.

Mỗi người, mỗi cá nhân phải biết rõ vai trò của cái chết nó định đoạt số phận của mình. Dù là hoàng tộc hay bình dân, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, nơi an nghỉ cuối cùng của thân xác con người là ở trong quan tài chôn sâu sáu tấc, hoặc trong bình đựng tro cốt, hoặc ở dưới nước.

Tất cả nhân loại phải đương đầu và chịu chung một số phận. Vì ngu si không hiểu thực chất của đời sống, chúng ta thường rên rỉ khóc than. Khi ta hiểu được thực chất của đời sống, chúng ta có thể nhìn thẳng cái vô thường của tất cả mọi duyên hợp và tìm cách giải thoát. Nếu chúng ta không thoát khỏi những trói buộc của cuộc đời, chúng ta sẽ phải đối mặt với cái chết mãi mãi. Về phương diện này, vai trò của cái chết thật rõ ràng. Nếu người ta không chịu nổi cái chết, thì họ phải hết sức cố gắng để vượt qua cái vòng sinh tử, tử sinh.

SUY GẪM VỀ CÁI CHẾT

Tại sao chúng ta phải nghĩ về cái chết? Tại sao ta phải suy gẫm nó? Đức Phật không những chỉ khuyến khích chúng ta nói về cái chết, Ngài cũng khuyên chúng ta suy gẫm nó và nghĩ đến nó thường xuyên. Đó là có sinh thì có chết. Tinh thần và thể xác được tạo nên trong lúc thai nghén, phát triển, lớn lên và trưởng thành. Nói một cách khác chúng theo tiến trình già nua. Đầu tiên, chúng ta gọi tiến trình đó là lớn lên, rồi già đi. Thật ra đó chỉ là một

tiến trình của sự lớn lên, phát triển, trưởng thành và cuối cùng là cái chết không sao tránh được.

Ngày nay, theo thống kê trên thế giới, mỗi ngày có hai trăm ngàn (200,000) người chết hay độ 70 triệu mỗi năm.

Chúng ta không quen suy gẫm về cái chết hoặc đả động đến nó. Điều chúng ta thường làm là tránh nghĩ về cái chết và sống như thể chẳng bao giờ phải chết cả. Chừng nào mà chúng ta còn sợ chết, chúng ta không bao giờ sống một cuộc đời đầy đủ và tốt đẹp nhất. Cho nên một trong những lý do chính yếu để suy gẫm cái chết là để chúng ta hoàn toàn tỉnh thức để khỏi sợ hãi. Suy gẫm về cái chết không làm cho chúng ta chán nản hay không lành mạnh, mà chỉ có mục đích giúp cho chúng ta thoát khỏi sợ hãi.

Lý do thứ hai suy gẫm về cái chết sẽ thay đổi lối sống và thái độ của chúng ta với cuộc đời. Giá trị trong cuộc sống hoàn toàn thay đổi một khi chúng ta không nghĩ rằng chúng ta sống mãi ở đời, chúng ta sẽ bắt đầu một lối sống khác hẳn.

Lý do thứ ba là để có khả năng làm quen đương đầu với cái chết một cách xác đáng và yên lành.

Suy gẫm về cái chết có ba điều lợi ích:

- Bớt sợ hãi;
- Đem lại phẩm chất mới cho đời sống để chúng ta sống cuộc đời có giá trị thích đáng; và
- Giúp chúng ta chết trong vinh dự.

Những lợi ích trên giúp chúng ta sống lương thiện và chết có phẩm giá.

Suy gẫm về cái chết chúng ta còn cần gì nữa?

Đạo Phật khuyến khích suy gẫm về những nhân tố sau đây:

- Tôi sống với tuổi của tôi, tôi không sợ bị già;
- Bệnh tật là lẽ thường, tôi không quá nghĩ về nó;
- Tôi gánh chịu nghiệp quả của tôi và tôi không thoát khỏi nghiệp lực;
- Chết là lẽ thường tôi không quá lo nghĩ về cái chết; và
- Tất cả những gì dễ thương và thích thú của tôi sẽ thay đổi và bỏ tôi.

Khi chúng ta bình tâm suy gẫm về những thực trạng ấy, và giữ trong tiềm thức, nó sẽ có tác dụng mạnh mẽ để khuất phục sợ hãi, tuổi già, bệnh tật, cái chết, và chia ly. Điều này không phải là làm chúng ta kém lành mạnh mà chính là giúp chúng ta thoát khỏi sợ hãi. Cho nên tại sao chúng ta suy gẫm về cái chết? Không phải là chúng ta mong mỏi cái chết đến mà chúng ta không muốn sống hay chết trong sự sợ hãi.

CHẾT LÀ MỘT PHẦN CỦA ĐỜI SỐNG

Chết đến với tất cả mọi người và là một phần của cái vòng sinh tử. Người chết trẻ, kẻ chết già, chẳng ai không chết. Chẳng ai mời chúng ta đến thế giới này, và cũng chẳng ai bảo chúng ta từ giã. Tôi không tránh được cái chết, và mọi người, mọi cỏ cây, mọi hình thức, mọi chúng sinh đều theo con đường đó. Thu về, lá rụng. Chúng ta không khóc vì cuối mùa lá rụng là điều tất nhiên. Cái chết của loài người cũng thế.

Những người có đạo hạnh, ít sợ chết hơn những người thế tục vì lẽ họ chỉ muốn sống để thoả mãn năm giác quan của họ.

Theo quan niệm của Nhà Phật, chết chưa phải là chấm dứt, và sinh cũng không phải là bắt đầu. Thực ra, chết chính là sự bắt đầu (một kiếp sống mới), và sinh là sự chấm dứt (kiếp sống cũ). Cái chết chỉ là một phần trong tiến trình sinh tử, tử sinh. Nếu chúng ta hiểu được tiến trình đó, cái chết không làm ta khiếp sợ bởi vì chết chưa phải là hết. Nó chỉ là đoạn cuối của cái vòng sinh tử, đi hết vòng này lại đến vòng khác, và tiếp diễn không ngừng tỉ như lá lìa cành chưa phải là hết. Chúng vào lòng đất và nuôi rể cây, sang năm cây lại có lá mới. Đời sống của con người cũng như vậy. Cái chết làm nhân duyên cho sự tái sinh. Hiểu biết được nguyên tắc căn bản đó, chúng ta sẽ nhẹ bớt sợ hãi.

SỐNG CÓ Ý THỨC

Chúng ta sống một cách điên rồ, không nghĩ rằng mình đã tốn biết bao nhiêu thì giờ cho những việc vô bổ. Hôm nay, chúng ta phí thì giờ lo cho những chuyện năm tới, cho 20 năm tới, và lo lắng cho tương lai đến độ chúng ta chẳng sống trọn vẹn mỗi ngày?

Và giá trị trong đời sống của chúng ta sẽ thay đổi. Đời sống có gì quan trọng? Những gì thúc đẩy chúng ta? Những gì lôi cuốn chúng ta? Nếu chúng ta thực sự suy gẫm cái chết, chúng ta sẽ xét lại giá trị của chúng ta. Có nhiều tiền, chúng ta không thể đem theo được. Thân xác chúng ta phải bỏ lại để mai táng bằng cách này hay cách

khác. Chỉ còn lại nắm xương tàn vô giá trị. Chúng ta không thể mang theo ngay cả cái xác thân quý giá với chúng ta khi chúng ta lìa bỏ cõi đời này.

Phẩm chất của của cuộc đời quan trọng hơn sự thủ đắc vật chất. Phẩm chất của cuộc đời trước tiên là phẩm chất của tâm trí chúng ta. Chúng ta sống thế nào ngày hôm nay quan trọng hơn nhiều ngoại vật khác. Chết là điều kiện để tái sinh. Điều kiện cho sự tái sinh là cái chết và phẩm chất tâm trí, cái độc nhất mà chúng ta mang theo. Đó là cái gia tài để chúng ta thừa hưởng mà không để lại cho người khác:

- Tôi tạo nghiệp, tôi phải thọ nghiệp.
- Nghiệp sinh ra tôi, tôi phải tôn trọng và gánh chịu.
- Nghiệp lành hay nghiệp dữ tôi tạo ra, tôi đều phải gánh chịu hết, do đó tôi là người thừa kế .

Những gì theo ta là những phẩm hạnh có ở trong ta: phẩm hạnh của tâm trí, của tinh thần, cùng những phẩm hạnh tốt hay xấu. Đó là tất cả những thứ chúng ta được thừa hưởng. Đó là điều kiện quyết định việc tái sinh và tương lai của chúng ta. Đến lượt những phẩm hạnh đó đem lại một giá trị cho đời sống của chúng ta. Chúng ta có thể vui về bạc triệu mà chúng ta đã kiếm được nhưng điều quan trọng hơn là chúng ta cần sống yên ổn và trau dồi đạo đức. Điều này có tác dụng tốt vào lối sống của chúng ta, và vào những giá trị mà chúng ta phát triển. Không phải là vấn đề thành công, mà là vấn đề làm sao để thành công.

CHẾT XỨNG ĐÁNG

Sau khi đã suy xét các điều trên, nếu chết không còn là một sự đe dọa mà là một kinh nghiệm thực tế, chúng ta có thể trực diện nó với lòng tin tưởng. Chúng ta không chỉ theo những điều nói trên mà còn cần có nhiều hành động khác để chết một cách xứng đáng. Nếu chúng ta sống lương thiện, chúng ta chết dễ dàng hơn. Dù đã sống sung sướng hay đau khổ, chúng ta phải cố gắng chết một cách xứng đáng. Để đương đầu với cái chết phải đến, chúng ta hãy nỗ lực trong việc phát triển phẩm hạnh không sợ hãi.

Có một số người sợ chết hơn sợ đau đớn và sợ chia lìa người thân hơn là những thứ đáng sợ khác. Khi một người sắp chết, nên gợi lòng can đảm và trấn an họ. Nhưng trước tiên, mình phải trấn an mình đã. Dĩ nhiên, đau đớn sẽ hành hạ và không thể chịu đựng nổi. Nhưng ngày nay, nhờ những tiến bộ y khoa, những đau đớn của chúng ta được giảm thiểu trước khi chết. Đau đớn không còn là một điều sợ hãi không tránh được nữa.

Tôi thường trấn an người sắp chết, như trường hợp một người không còn sống nổi vì ung thư: người ta không để bạn phải đau đớn vì việc điều trị nhanh chóng sẽ giảm bớt đau đớn. Kết quả quan trọng là người bệnh được thoải mái và chết nhẹ nhàng.

Một số người khác lo âu vì sợ mất của cải. Nhưng nếu họ biết suy gẫm về cái chết thì không có gì phải lo. Chúng ta hiểu có hợp thì có tan. Nếu một người sắp từ trần không suy gẫm được điều này, chúng ta cần ân cần khuyến khích và trấn an họ là con cái và những người thân quyến

còn lại sẽ được chăm sóc. Cần giúp họ an lòng là mọi việc sẽ đều tốt đẹp, có bạn hữu lo lắng cho họ, họ cần có sự động viên can đảm để được thoải mái, an tâm, và tất cả mọi việc sẽ được lo lắng chu đáo.

Trọng tâm của việc này là gợi lòng can đảm của người sắp chết để họ được an lòng. Làm thế nào để chết xứng đáng? Theo Phật Giáo là tạo một bầu không khí bình an trong phòng người sắp ra đi. Không ích lợi gì nếu có người gào thét, kêu la và khóc lóc. Có gì quan trọng hơn đối với một người sắp chết là việc phải chết? Làm như vậy, người sắp chết không an tâm ra đi. Điều tốt hơn là bạn bè và thân quyến có mặt cần chứng tỏ bằng sự hiện diện của họ rằng họ quan tâm, yêu mến, và sẵn sàng giúp đỡ người sắp ra đi.

"Biểu tượng tôn giáo rất hữu ích và tiện dụng trong lúc này. Nếu người sắp chết là một Phật Tử, một tượng Phật nhỏ cùng sự có mặt của các nhà Sư với những lời cầu nguyện êm dịu sẽ rất ích lợi và giúp người chết có niềm an lạc và phẩm hạnh cao quí nhất. Đó là điều tuyệt diệu giúp người ra đi, đi tìm cuộc sống mới trong đường lối tốt đẹp nhất." – (Đại đức Ajahn Jagaro)

CHẾT NHẸ NHÀNG

Mọi người đều mong muốn chết êm ả sau khi đã làm tròn nhiệm vụ và bổn phận trong lúc sinh thời. Sự thật ra có bao nhiêu người đã sửa soạn cho cái chết này? Chẳng hạn, có bao nhiêu người đã chịu khó nhọc chu toàn nhiệm vụ với gia đình, thân nhân, bạn bè, xứ sở, đạo giáo và thân phận của chính mình? Họ sẽ không yên tâm ra đi

khi họ không chu toàn được một trong những nhiệm vụ đó.

Chúng ta phải học cách vượt qua nỗi sợ chết, hiểu rằng các thần linh cũng phải chịu số phận như vậy. Những ai phung phí thời giờ vô ích, sẽ than van khi mình đến ngày tận số.

Khi con người nhìn thấy đời sống của mình chỉ là một một giọt nước trong con sông dài, họ sẽ cố gắng để góp sức, dù là ít ỏi vào dòng đời vĩ đại đó. Người khôn ngoan đều hiểu rằng, muốn sống phải tìm cách giải thoát bằng cách tránh tội lỗi, làm điều thiện, và thanh tịnh tâm trí. Người hiểu đời sống theo Giáo Lý của Đức Phật không bao giờ lo lắng về cái chết. Cái chết không gây ra phiền não, nhưng thật sẽ đáng buồn nếu ta chết mà chưa kịp làm gì cho chính mình và cho người khác.

NGÀY HÔM NAY TÔI CHẾT

David Morris là một học giả Phật Giáo Tây Phương chết lúc 85 tuổi. Ít lâu sau khi ông chết, người viết tập sách nhỏ này nhận được lá thư của ông (hiển nhiên ông đã viết thư này trước đây và dặn thư này gửi đi khi ông chết). Thư như sau: *"Ông sẽ vui khi biết tôi chết ngày hôm nay. Có hai lý do: Điều thứ nhất, ông sẽ yên lòng khi biết được sự đau đớn của tôi do bệnh tật cuối cùng đã hết. Điều thứ hai, từ khi tôi trở thành Phật tử, tôi đã giữ năm giới một cách trung thực. Kết quả, ông biết kiếp tới của tôi sẽ không đau khổ."* Đời sống như một giấc mộng. Cái chết là một điều xẩy ra thực tế và tái sinh là điều xuất hiện tự nhiên. Để trực diện với biến cố này, ta phải tiếp tục hay chấm dứt

cái vòng sinh tử luân hồi để thoát khỏi khổ đau, đó mới chính là con người tri thức cần quan tâm.

IS DEATH REALLY FRIGHTENING?

K. S. Dhammananda Maha Thera

IS DEATH REALLY FRIGHTENING?

K. S. Dhammananda Maha Thera

LIFE IS UNCERTAIN - DEATH IS CERTAIN

This is a well known saying in Buddhism. Knowing very well that death is certain and it is a natural phenomenon that everyone has to face, we should not be afraid of death. Yet, instinctively, all of us fear death because we do not know how to think of its inevitability. We like to cling to our life and body and so develop too much craving and attachment.

A child comes into this world bringing joy and happiness unto all near and dear ones. Even the mother who had to bear extreme labor pains is pleased and delighted to behold her new-born child. She feels that all the trouble and pain borne by her were well worth it. However, by crying, the child seems to suggest it too has its share of suffering for coming into this world. The child grows into an adolescent and later into an adult, performing all sorts of good and bad deeds. He eventually grows old and finally bids farewell to this world leaving his kith and kin in deep sorrow. Such is the nature of existence of a human being. People try to evade and escape from the clutches of death but no one is able to do so. At the moment of death, they have their minds hovering over their hoard of acquired wealth, unduly worrying about their dear children surrounding them. Last but not least, they deep evincing much concern over their own

precious bodies, which, despite the tender care and attention, lavished by them are now worn out, decaying and exhausted. It grieves one's heart to separate oneself from the body. It is unbearable though unavoidable. This is the way most people take leave of this world – with moans and groans. The pangs of death are considered dreadful, an attitude fed by ignorance.

FEAR OF DEATH

Men are disturbed not by external things, but by beliefs and imaginations they conjure up in their minds with regard to the form of their future lives. Death, for example, is not by itself dreadful: the dread or terror exists only in our minds. It is not often that we are brave enough to come face to face with the thought of our own mortality. Insistence upon the truth of suffering may seem horrible and unacceptable to the mind which is unable to face realities, but it certainly helps to reduce or eliminate the dread of fear by knowing how to face death. Once life is launched, like a bullet it rushes to it destination – death. Realizing thus, we must bravely face that natural occurrence. To be considered free in life, we must also be free from the fear of death. Fear only comes to those who are not able to comprehend the laws of Nature. "Wherever fear arises, it arises in the fool, not in the wise man," says the Buddha in the Anguttara Nikaya. Fears are nothing more than states of mind. Remember what science teaches us about the process of dying? It is only a physiological erosion of the human body. We needlessly frighten ourselves with imagined or

anticipated horrors which never come to pass. As a famous physician, Sir William Osler puts it: "In my wide clinical experience, most human beings die really without pain or fear."

A veteran nurse once said: "It has always seemed to me a major tragedy that so many people go through life haunted by the fear of death – only to find when it comes that it's as natural as life itself. For few are afraid to die when they get to the very end. In all my experience only one seemed to feel any terror a woman who had done her sister a wicked thing which it was too late to put right."

"Something strange and beautiful happens to men and women when they come to the end of the road. A fear, all horror disappears. I have often watched a look of happy wonder dawn in their eyes when they realize this is true. It is all part of the goodness of Nature."

Attachment to life on earth creates the unnatural fear of death. it creates strong anxiety on life; the man who will never take risks even for what is right. He lives in fear worrying that some illness or accident might snuff out the precious little life he cherishes. Realizing that death is inevitable, the one who loves life on earth will go into a devout prayer expressing the hope that his soul will survive in heaven. No man can be happy in such a tempest of fear and hope. Yet it is hard to despise or ignore these manifestations of the instinct for self-preservation. There is however a method of overcoming this fear. Forget the concept of self; turn one's love of the inward outwards, i.e. provide humanitarian service and to shower love on others. Whoever constantly keeps in

mind the fact that he would someday be subjected to death and that death is inevitable, would be eager to fulfill his duties to his fellow human beings before death, and this would certainly make him heedful in respect of this world and the next. Being engrossed in service to others, you will soon release yourself from the heavy selfish attachments, hopes, vanity, pride and self-righteousness.

ILLNESS AND DEATH

Both illness and death are natural happenings in our lives and must be accepted as such with understanding. According to modern psychological theory, undue mental stress is caused by our refusal to face and accept life's realities. This undue stress, unless overcome or subdued, actually causes grave physical illness. Maintaining a sense of undue worry and despair over an illness will certainly make it worse. As for death, it must never be feared by those who are pure in heart and action. We are all a combination of mind and matter and as such there is actually no individual self to die. The kammic reactions arising from past evil deeds may linger with us on our rebirth thus causing us to shoulder the kammic sufferings in a new life. Such an eventuality can be obviated if we make every effort to acquire merit by leading a virtuous life and by doing meritorious deeds wherever and whenever possible. By doing so we can face death bravely and realistically since in accordance with the teachings of Buddhism there is no 'savior' upon whom we could entrust our burdens in order to relieve

ourselves from the consequences of our wrong actions. We should constantly remind ourselves of the Buddha's advice: "Be ye refuges and islands unto yourselves; labor on with diligence." Buddhists should not go into grief and deep mourning over the deaths of relatives and friends. There can be no halting of the wheel of circumstance. When a man dies, the karmic sequence of his conduct passes on into a new being. Kith and kin, friends and relatives can accompany the dead body up to the grave, but not further. Only a man's deeds, good or bad, go forth with him. Those left behind should bear their bereavement with calmness and understanding. Death is an inevitable process of this world. That is the one thing which is certain in this universe. Forests may be turned into cities and cities into sand dunes. Were mountains exist, a lake may be formed. Uncertainty exists everywhere but death is certain. All else is momentary. We had our forefathers, and they in their turn had their own, but where are they all now? They have all passed away.

Let not the sophisticated assume that a pessimistic view of life is being presented here. This is the most realistic view of all realism’s. Why should we be unrealistic and blind our eyes to real facts? For does not death consume everything? It certainly does. Let this not be forgotten. The role of death is to make every man aware of his destiny; that however high he may be placed, whatever advanced aid in technology or medical science he may have, his end is all the same, either in a coffin or merely reduced to a handful of ashes. The sequence of birth and death is a continuing process until we become perfect.

MAN’S INFLUENCE PERSISTS

The Buddha said: “Man’s body turns to dust, but his name or influence persists." The influence of a past life is sometimes more far-reaching, more potent than that held by the living body with certain limitations. We occasionally act on thoughts inspired by personalities whose mortal remains have turned to dust. In our accomplishments, such thoughts also play an important role. Every living person is deemed a composite of all his ancestors who have gone before him. In this sense, we may assume that the past heroes, great philosophers, sages, poets and musicians of every race are still with us. As we link our selves to the past martyrs and thinkers, we are able to share their wise thoughts, their noble ideals and even the imperishable music of the ages. Even though their bodies are dead, their influence lives on. The body is nothing but an abstract generalization for a constantly changing combination of chemical constituents. Man must realize that his life is but a drop in an overflowing river and must be happy to contribute his part to the great stream which is called life.

Not knowing the nature of his life, man is sunk in the mud of ignorance of this world. He weeps and wails. But when he realizes what his true nature is, he renounces all transient things and seeks the Eternal State. Prior to achieving the Eternal state he will have to face death again and again. Since death itself is meaningless, man should not try to overcome the continuous repeated births and deaths.

According to Buddhism, this not the first and last life we have in this world. If you do good with confidence, you can have a better future life. On the other hand, if you feel that you do not want to be reborn again and again, you should work towards this end by making every effort to develop the mind by eradicating all craving and other mental impurities.

BUDDHIST PHILOSOPHY

The Noble Saint who has attained the stage of highest perfection does not weep at the passing away of those dear and near to his as he has completely eradicated his emotional feelings. Ven. Anuruddha, who was an Arahant, did not weep at the passing away of the Buddha. However, Ven. Ananda, who was at that time only a Sotapanna, having attained only the first stage of sainthood, could not but express his deep sorrow. The weeping bhikkhu had to be reminded of the Buddha's view on situations of this nature, as follows:-

"Has not the Buddha told us, Ananda, that what is born, what comes to being, and what is put together, is subject to dissolution? That is the nature of all conditioned formations; to arise and pass away – Having once arisen they must pass away – And when such formations cease completely, then comes Peace Supreme." These words describe the foundation on which the structure of Buddhist philosophy is built.

CAUSE OF SORROW

The cause of our grief and sorrow is Attachment in all its various forms. If we want to overcome sorrow, we have to give up attachment – attachment not only to persons but also to possessions. This is the ultimate truth; this is the lesson that death signifies. Attachment provides us many things to satisfy our emotion and to lead a worldly life. But the same attachment becomes in the end the cause of all our sorrows. Unless we learn this lesson, death can strike us and fill us with terror. The fact is beautifully illustrated by the Buddha, who said: "Death will take away a man though he is attached to his children and his possessions, just as a great flood takes away a sleeping village."

This saying implies that if the village had not been asleep but remained awake and alert, the havoc created by the flood could have been avoided.

DEATH IS UNIVERSAL

Let us now examine how the Buddha solved this problem for two persons who, through attachment, were both deeply grieved by death. One person was Kisagotami. Her only child had died after being attacked by a serpent. She went to the Buddha carrying the dead child in her arms to ask for help. The Buddha asked her to bring a few mustard seeds from a family where no one had died. But she could not find such a family. Every house she visited was either in mourning or had mourned over a death at one time or another. Then she realized the bitter

truth: that death is universal. Death strikes all and spares none. Sorrow is the heritage of everyone.

The other person whom the Buddha advised was Patacara. Her case was sadder. Within a short period she lost her two children, husband, brother, parents, and all her possessions. Losing her senses, she ran naked and wild in the streets until she met the Buddha. The Buddha brought her back to sanity by explaining that death is to be expected as a natural phenomenon in all living beings.

"You have suffered from similar situations, not once, Patacara, but many times during your previous existences. For a long time you suffered due to the deaths of a father, a mother, children or relatives. While you were thus suffering, you indeed shed more tears than there is water in the ocean."

At the end of the talk, Patacara realized the uncertainty of life. Both Patacara and Kisagotami comprehended suffering an death learned through their tragic experiences. By deeply understanding the First Noble Truth of "suffering", the other three Noble Truths were also understood. "Whoso monks, comprehends suffering," said the Buddha, "also comprehends the arising of suffering, the cessation of suffering, and the path leading to the cessation of suffering."

THE FIVE AGGREGATES

Death is the dissolution of Khandhas. The Khandhas are the five aggregates of perception, sensation, mental formations, consciousness and corporeality or matter.

The first four are mental aggregates or nama, forming the unit of consciousness. The fifth, rupa is the material or physical aggregate. This psycho-physical combination is conventionally named an individual, person or ego. Therefore what entities that exist are not individuals as such, but the two primary constituents of mind and matter, which are rare phenomena. We do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance.

We will be able to see things as they truly are if we only have patience and the will to do so. If we turn inwards to the recesses of our own minds and note with just that bare attention, note objectively without projecting an ego in the process, and then cultivate this practice for a sufficient length of time, as laid down by the Buddha in the Sati Patthana Sutta, then we will see these five aggregates, not as an entity, but as a series of physical and mental processes. Then we will not mistake the superficial for the real. We will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming.

REBIRTH

The four mental aggregates, viz, consciousness and the three other groups of mental factors forming Nama or the unit of consciousness, go on uninterruptedly, arising and

disappearing as before, but not in the same setting, because that setting is no more. They have to find immediately a fresh physical base as it were, with which to function – a fresh material layer appropriate and suitable for all the aggregates to function in harmony. Kamma acts as a law and this law operates to re-set the aggregates after death. The result is "re-birth".

A BUNDLE OF ELEMENTS AND ENERGIES

In brief, the combination of the five aggregates is called birth. Existence of these aggregates as a bundle is called life. dissolution of these things is called death. And recombination of these aggregates is called rebirth. However, it is not easy for an ordinary man to understand how these so called aggregates could recombine. A proper understanding of the nature of elements, mental energies and the law of Kamma and co-operation of cosmic energies is important in this respect. To some, this is a simple and natural occurrence. To them death means the separation of the five elements and thereafter nothing remains. To some, it means transmigration of the soul from one body to another; and to others, it means indefinite suspension of the soul; in other words, waiting for the Day of Judgment. To Buddhists, however, death is nothing but a temporary end of a temporary phenomenon. It is not the complete annihilation of this so-called being.

CAUSES OF DEATH

According to Buddhism, Death can occur in any one of these four ways.

I. It can be due to the exhaustion of the life span assigned to beings of that particular species. This type of death is called Ayukkhaya;

II. It can be due to the exhaustion of the Kammic energy that caused the birth of the deceased. This is called Kammakkhaya;

III. It can be due to the simultaneous exhaustion of the above mentioned two causes – Ubhayakkhaya; and

IV. Lastly, it can be due to external circumstances, viz, accidents, untimely happenings – working of natural phenomena or due to a Kamma of a previous existence not referred to in (ii). This is called Upacchedake.

There is an excellent analogy to explain these four types of death. It is the analogy of the oil lamp. The light in the oil lamp can be extinguished due to any one of four causes:-

I. The wick in the lamp burns up. This is likened to death through the exhaustion of the life span;

II. The consummation of the oil in the lamp is likened to death through exhaustion of the Kammic energy;

III. the consummation of the oil in the lamp and the burning off of the wick at the same time – is likened

to death occurring through the combination of causes described in (I) and (II) occurring simultaneously; and

IV. The effect of external factors such as the wind blowing out the light – is likened to death caused through external factors.

Therefore, Kamma alone is not the cause of death. There are external contributory causes also. The Buddha's teaching categorically states that Kamma does not explain all happenings in our lives.

FACE FACTS

How should one best face this unavoidable occurrence? By being forewarned –that is, by reflecting that death will, and must come sooner or later. This does not mean that Buddhists should view life with gloom. Death is real, and has to be faced –and Buddhism is a religion of reason that trains its followers to face facts, however unpleasant they may be. The Founder of the Sikh religion Guru Nanak said "The world is afraid of death, to me it brings bliss." I clearly shows that great and noble people are not afraid of death but are prepared to accept it. Many great people have sacrificed their lives for the welfare of others. Their names are recorded in the history of the world in golden letters for posterity.

DEATH IS INEVITABLE

It is rather paradoxical that although we so often see death taking its toll of lives, we seldom pause to reflect that we too can similarly sooner or later be victims of death. With our strong attachment to life, we are disinclined to carry with us the morbid thought, although a reality, that death is an absolute certainty. We prefer to put off this awful thought behind us as far away as possible – deluding ourselves that death is a far-away phenomenon, something not to be worried about. We should be courageous enough to face facts. We must be prepared to face stark reality. Death is a factual happening. If we appreciate such eventualities and equip ourselves with the realization that death is inevitable; even that has to be accepted as a normal occurrence and not as a dreaded event which we should be able to face when it eventually comes, with calmness, courage and confidence.

OUR DUTIES AND RESPONSIBILITIES

With the certain knowledge that death will ultimately overtake us one day, we should decide, with the same calmness, courage and confidence, to discharge our duties and responsibilities towards our immediate dependents. We should not procrastinate our responsible duties. We should not leave things for tomorrow when they can be done today. We should make good use of time and spend our lives usefully. Our duties to our wives, husbands and children deserves priority and

should be performed in due time. We should execute our last will and testament, without waiting for the last moment, so that we may not cause undue distress, difficulties and problems to our families due to our neglect. Death may call at any time – it is no respect of person or time. We should be able to face this ultimate event bravely with hope and confidence if we prepare for the next existence.

CRAVING AND IGNORANCE

Can death be overcome? The answer is – Yes! Death exists because of birth. This repetition of countless births is called samsara. If this cycle of existence is to be stopped, it can be cut off only at the stage of Avijja (Ignorance) and Tanha (Craving) – These are the roots in this cycle of births and have to be exterminated. Therefore, if we cut off Craving and Ignorance – birth is overcome, death conquered, Samsara is transcended and Nibbana attained.

We should try to understand that everything in this universe is uncertain. Existence is only a vision. When we analyze everything either scientifically or philosophically, in the end we find nothing but void.

"To be afraid of dying is like being afraid of discarding an old worn-our garment". (Gandhi)

It is hard to bear the loss of people whom we live because of our attachment to them. This happened to Visakha a well-known lady devotee during the time of the Buddha.

When she lost her beloved grand-daughter she visited the Buddha to seek advice in her sorrow.

- Visakha, would you like to have as many sons and grandsons as there are children in this town?' asked the Buddha.

- 'Yes, Sir, I would indeed!'

- 'Then, Visakha, in such a case would you cry for all of them when they die? Visakha, those who have a hundred things beloved, they have a hundred sorrows. He who has nothing beloved, has no sorrow. Such persons are free from sorrow."

When we develop attachment, we also must be prepared to pay the price of sorrow when separation takes place.

The love of life can sometimes develop into a morbid fear of death. We will no take any risks even for a rightful cause. We live in fear that an illness or accident will put an end to our seemingly precious life. Realizing that death is a certainty, we hope and pray for the survival of the soul in heaven for our own security and preservation. Such beliefs are based on strong craving for continued existence.

Each and every individual should be aware of the role of death in his or her destiny. Whether royalty or commoner, rich or poor, strong or weak, a man's final resting place for his body is either in a coffin lying buried six feet underground or in an urn or in the water.

All human beings face and share the same fate. Due to ignorance of the true nature of life, we often weep and

wail. When once we realize the true nature of life, we can face the impermanence of all component things and seek liberation. Until and unless we achieve our liberation from worldly conditions, we will have to face death over and over again. And in this respect, too, the role of death is very clear. If a person finds death to be unbearable, then he should make every endeavor to over come this cycle of birth and death.

CONTEMPLATION ON DEATH

Why should we think about death? Why should we contemplate it? Not only did the Buddha encourage us to speak about death, he also encouraged us to contemplate it and reflect on it regularly. That which is born will die. The mind and body which arise at the time of conception develop, grow and mature. In other words, they follow the process of aging. We call it growing up at first, the growing old, but it is just a single process of maturing, developing, and evolving ultimately towards inevitable death.

Today, according to a world record, about 200,000 people die, on the average, everyday. Apparently about 70 million people die every year.

We are not used to contemplate death or come to terms with it. What we usually do is to avoid it and live as if we were never going to die. As long as there is fear of death, life itself is not being lived to its fullest and at its best. So one of the very fundamental reasons for contemplating death, for making this reality fully conscious, is that not

for making us depressed or morbid; it is rather for the purpose of helping to free ourselves from fear.

The second reason is that contemplation of death will change the way we live and our attitudes towards life. The values that we have in life will change quite drastically once we stop living as if we are going to live forever, and we will start living in a quite different way.

The third reason is to develop the ability to approach and face death in the right and peaceful way.

The contemplation of death has three-fold benefits:

- relieving fear;
- bringing a new quality to our lives, enabling us to live our lives with proper values; and
- enabling us to die in dignity.

It enables us to live a good life and die a good death. What do we need?

The contemplation on the following factors are encouraged in Buddhism:

* I am of the nature to age, I have not gone beyond aging;
* I am of the nature to sicken, I have not gone beyond sickness;
* I am subjected to my own kamma and I am not free from kammic effects;
* I am of the nature to die, I have not gone beyond dying; and

> * All that is mine, beloved and pleasing, will change, will become otherwise, will become separated from me.

When we contemplate this reality with a peaceful mind and bring it into consciousness, it has a powerful effect in overcoming the fear of old age, sickness, death and separation. It is not for making us morbid, rather it is for freeing ourselves from fear. That is why we contemplate death: it is not that we are eagerly looking forward to dying, but that we want to live and die without fear.

DEATH IS PART OF LIFE

Death comes to all and is part of our life cycle. Some die in their prime, others in old age, but all must inevitably die. Uninvited we came into this world and unbidden we leave it. Inevitably I am going to die – so does everybody, every plant, every form, every living being, which follows the same path. Soon it will be autumn, the leaves will fall off the trees. We do not cry, it is natural, that is what the leaves are supposed to do at the end of the season. Human beings experience the same thing.

Religious people usually have less fear of death than very materialistic people, because materialists are particularly interested only in this life to satisfy their-fold senses.

But from the Buddhist perspective, death is not the end and each birth too is not the beginning of a life. In face death is the beginning of life and conversely birth is the ending of life. It is just one part of a whole process, a whole cyclic process of birth, death, rebirth and dying

again. If one has some understanding of this on-going process, death begins to lose its ability to create morbid terror, because it is not so final after all. It is only the end of a cycle; just one cycle along the way and then the way continues ad infinitum with other cycles. The leaves fall off the trees, but it is not the end. They go back to the soil and nourish the roots; next year the tree has new leaves. The same can be said of human life. Conditioned by the moment of death is rebirth. An understanding of this basic principle helps to relieve ourselves of the fear about death.

LIVING CONSCIOUSLY

We live our lives in many foolish ways without even considering how much time we waste for nothing. How much time have we wasted today worrying about next year, about the next twenty years, thinking about the future, to the extent that we have not been fully living even this very day?

And our values in life will change. What is important in life? What is motivating us? What is the driving factor in our lives? If we really contemplate death it may cause us to reconsider our values. It does not matter how much money we have for we cannot take any of it with us. Even our own body has to be left behind for others to dispose of in one way or another; it is just a heap of refuse left behind. We cannot take our precious body with us when we leave this world.

The quality of life is more important than mere material acquisitions. The quality of life is primarily the quality of our minds. How we are living today may be more important to us than many other external things. But the condition for rebirth, and that of rebirth is conditioned by death and the quality of the mind this is one thing we take with us. This is the one inheritance that we do not leave behind for others:

> * I am the owner of my kamma, heir to my kamma,
> * Born of my kamma, related to my kamma abide and supported by my kamma.
> * Whatever kamma I shall do, for good or for ill, of that I will be the heir.

All that which will follow us will be the qualities that we develop within us, the qualities of mind, the spiritual qualities and the good or bad qualities. These are all what we inherit. These are the conditions which will determine our rebirth and shape the future. These in turn will give rise to a new value in our lives. We may enjoy the millions we have already gained but it is more important that we live more peacefully and start to build up some virtuous qualities. It can have a very good effect on the way we live our lives and on the values we develop. It is not just a matter of being successful; it is how we become successful.

DYING A GOOD DEATH

Having considered all of these, if dying becomes no longer an alarming event but an actual experience, we

can with confidence face it. Not only that we can also do a lot towards dying a good death. If we have led a good life, dying is easier. But regardless of how we have lived, we can still endeavor to die a good death. To help in the dying process, we stress very much the development of the same quality of fearlessness.

For many people, it's more the fear of pain and the fear of separation from all their loved ones, more than anything else, that is fearsome. At the time of dying, encouragement and reassurance are most essential. For a start you need to reassure yourself. The pain indeed will be excruciating and will be difficult to bear, but we are fortunate in that advances in modern medicines make it possible to reduce the amount of physical pain a human being has to experience before death. Pain need not be such an overwhelming object of fear.

I usually reassure a dying person, such as someone who is terminally ill, for example with cancer, that the will not needlessly be allowed to suffer and, that prompt treatment will be given to alleviate his pain. An important result of this is that the patient can relax and die more peacefully.

The other worry is the inevitable separation from one's possessions. Of course, if we've contemplated this before, it's a lot easier. We know that to come together implies separation. If a dying person hasn't done this kind of contemplation, then you need to gently encourage and reassure him or her that the children and those left behind will be well taken care of. They need to be reassured that it's all right, that there are friends to take

care of them; they need to be encouraged to relax and be peaceful, not to worry about other things, that they'll all be taken care of.

The whole emphasis is on trying to encourage the dying person, to become more peaceful. How can one die a good death? The Buddhist way is to maintain an atmosphere of peace in the room where someone is dying. It's not very conducive to have people shouting, screaming and crying. What does that do to the poor person who has this very important thing to do, to die? They make it very difficult for the dying person to die peacefully. It's good if friends and relatives who are present, show by their presence that they care, that they love, that they are willing to contribute something to support.

"Religious symbols are very useful and come in handy in such situations. If the dying person is a Buddhist, then a small Buddha statue, and possibly the presence of Buddhist monks with soothing words of chanting will be very beneficial so as to allow the dying person to pass away with the greatest peace and dignity. It's a wonderful thing for them to move into their new life in the best possible way." – (Ajahn Jagaro)

PEACEFUL DEATH

Everyone hopes and desires to have a peaceful death after having fulfilled his lifetime duties and obligations. But how many have actually prepared themselves for such an eventuality? How many, for instance, have taken the trouble to fulfill their obligations to their families,

loved ones, friends, country, religion and their own destiny? It will be difficult for them to die peacefully if they have not fulfilled any of these obligations.

We must learn to overcome the fear of death by realizing that the gods are also subjected to it. Those who have allowed fleeting time to pass away frivolously will have good cause to lament later on when they themselves are nearing the end of their lives.

When people see their own lives as being only a drop in an ever-flowing river, they will be moved to contribute even their little part to the great stream of life. The wise know that to live they have to work for their liberation by avoiding evil, doing good and purifying their mind. People who understand life according to the Teachings of the Buddha never worry about death. Death is no cause for sorrow, but it would indeed be sorrowful if one dies with out having done something for oneself and for the world.

I DIED TODAY

David Morris was a well known Western Buddhist scholar who died at the age of 85. Soon after his death the writer of this booklet received a letter from him (obviously he had written it earlier with instructions for it to be posted on his death.) It went like this, *'You will be happy to know that I died today. There are two reasons for this. Firstly, you will be relieved to know that my suffering from the sickness has finally ended. And secondly, since I became a Buddhist I have faithfully observed the five precepts.*

As a result you know that my next life cannot be a miserable one'. Life is like a dream. Death is a factual happening and rebirth a natural occurrence. In preparing for that eventuality one would either have to continue or to end the repeated cycle of births and deaths so as to be free from suffering and this what human intelligence is all about.

Pháp thí thắng mọi thí

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

SÁCH ẤN TỐNG
KHÔNG BÁN